Construí vínculos fuertes con amor consciente

Cuando hablamos de amor, lo que más claro podemos tener es que no sabemos de qué hablamos. Bueno, eso es lo que viene a mi mente reflexiva. ¿A vos te pasa?

Aquí quiero hablarte de una forma de ver al amor de tantas, ese amor consciente, que parece ser la otra cara del amor romántico (Disney), pero, para mí, es mucho más.

El amor consciente trasciende las expectativas superficiales y los ideales románticos. Se construye sobre la base de la aceptación de las personas tal y como son, la conexión genuina y el apoyo mutuo. Contrario al amor romántico, que es un amor inconsciente en el que idealizamos las relaciones de pareja esperando que vengan de afuera. En el amor consciente la relación parte de nuestro propio interior, es decir, debe construirse de modo “consciente”, con dedicación y madurez emocional.

Reflexionar sobre ¿quiénes somos?, amando en el hacer y el sentir, con claridad y respeto a todos los seres involucrados.

El amor consciente genera amor consciente. Por cierto, este tipo de amor nunca ocurre por accidente, sino que debe ser objeto de resolución, esfuerzo y elección consciente.

Desde el amor consciente entendemos que somos amor. Es la apreciación activa de la totalidad de la persona con la que nos relacionamos.

Al amar de manera consciente, no vemos a una media naranja en los vínculos de pareja, somos personas completas y también consideramos tales a nuestros vínculos. Por eso es tan importante desaprender patrones antiguos, maneras posesivas y patriarcales en las que crecimos y aprendimos qué es el amor.

Así mismo, la soledad no representa un problema, pues formamos relaciones desde la plenitud y madurez para hacernos felices mutuamente. Por eso es que no se trata de buscar “el amor”, porque con esta búsqueda ya evidenciamos un vacío, la falta de algo, y para amar conscientemente, debemos sabernos en plenitud. Lo primero es disfrutar de nuestra existencia, desarrollarnos personalmente, construir un equilibrio emocional y tener claros nuestros valores. Es importante intentar ser la persona que quisiéramos tener al lado y aprender a estar bien en soledad.

En síntesis, esta manera de ver y vivir el amor conciente es una invitación a que te ames y ames a otros seres desde la autenticidad. El amor en sí mismo es un estado de consciencia que nos mueve.

Si buscás reflexionar sobre tu forma de relacionarte y cómo querés vivir el amor, estoy para acompañarte en ese camino de consciencia.